



QI GONG



LES SAISONS DU CORPS

L'Association existe depuis 2000 et compte plus de 70 adhérents.
Les cours sont dispensés au dojo de Corps-Nuds (pôle enfance).

- **Cours hebdomadaires 1h30**

Le mardi à 20h45, le mercredi à 9h00 et à 20h45

*Adhésion 20 €. 1 cours par semaine 195 € l'année ou au trimestre 85 €
couple 357 € - étudiant ou chômeur 162 € - 2 cours par semaine 285 €*

- **Ateliers mensuels le dimanche** de 9h30 à 16h

Inscription à la journée (35 €) - ouvert aux non-adhérents

- **Un stage Zhi Neng Qi Gong aux alentours du 14 juillet**

ouvert aux non-adhérents

L'ENSEIGNANT

Les cours et stages sont animés par **Jean-Marc CHIARRI**

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE), Il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong. Jean-Marc a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu (Paris). Kinésithérapeute ostéopathe de formation, il apporte ses connaissances sur l'anatomie et la physiologie du corps, afin de permettre une meilleure compréhension des mouvements et concentrations nécessaires à la pratique.

INFORMATIONS:

lessaisonsducorps.fr
contact@lessaisonsducorps.fr



LES BIENFAITS DU QI GONG

Le Qi Gong est une **discipline énergétique chinoise de santé et de longévité**, ancienne d'au moins 3000 ans.

Il se fonde sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune capacité physique particulière.

Entretient la santé : améliore l'équilibre du corps,

Nourrit l'énergie vitale : nous reconnecte à notre environnement,

Exerce la respiration via la conscience du souffle,

Renforce les muscles, les tendons, et le fonctionnement des organes,

Garde la souplesse via des mouvements lents et fluides,

Incite à la concentration, la détente et au calme intérieur,

Entretient la vitalité et la coordination.

